

(Cont.) Prepare un botiquín para casos de emergencia

Línea informativa sobre la influenza pandémica: 1-888-633-1330
www.sdpanicflu.org

Productos para el hogar

- Jabón, detergente líquido y desinfectante con alcohol para las manos
- Paños desinfectantes o blanqueador líquido para desinfectar objetos tocados por muchas personas. (Mezcle 1 galón de agua con ¼ taza de blanqueador.)
- Una caja de guantes de vinilo o látex para protegerse mientras cuida a familiares enfermos.
- Cajas de pañuelos desechables
- Papel higiénico
- Bolsas de basura
- Pañales desechables y toallas femeninas

Otros artículos en caso de emergencia

- Radio portátil
- Pilas
- Linterna
- Cobijas



¿Cómo se está preparando el Condado de San Diego en caso de una Pandemia de Influenza?

El Condado de San Diego está en constante vigilancia en cuanto a la influenza. Distintas áreas del Departamento de Servicios de Salud Pública, como Epidemiología Comunitaria, Inmunización y el Laboratorio de Salud Pública, junto al Laboratorio de Animales del Veterinario del Condado de San Diego, colaboran con grupos comunitarios en el reporte, pruebas, monitoreo, distribución de información y planificación de posibles casos de influenza.



Condado de San Diego Agencia de Salud y Servicios Humanos

Junta de Supervisores

Greg Cox – Distrito 1
Dianne Jacob – Distrito 2
Pam Slater-Price – Distrito 3
Ron Roberts – Distrito 4
Bill Horn – Distrito 5

Oficial Administrativo en Jefe

Walter F. Ekard

Directora de la Agencia de Salud y Servicios Humanos

Jean M. Shepard

Oficial de Salud Pública

Wilma J. Wooten, M.D., M.P.H.

SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA

1700 Pacific Highway
San Diego, CA 92101

Pandemic Flu Info Line: **1-888-633-1330**

www.sdpanicflu.org



**FLU: Pandemic/Bird
Plan. Prepare. Protect.**
County of San Diego

¿Qué debo hacer en caso de una Influenza Pandémica?

Manténgase Saludable –
Manténgase Bien Informado

Datos Básicos sobre la Influenza

¿Cuál es la diferencia entre la Influenza Estacional, la Influenza Aviar y la Influenza Pandémica?

¿Cómo me preparo, me protejo y protejo a mi familia?

¿Influenza Estacional o de Temporada, Influenza Aviar e Influenza Pandémica?

¿Qué es la influenza?

La influenza, o gripe, es un virus que usualmente afecta la nariz, garganta y pulmones. La influenza normalmente dura entre tres y siete días y los síntomas incluyen fiebre, dolor de cabeza, tos, dolores musculares y dolor de garganta. Los síntomas de una influenza pandémica son similares a los de una gripe, pero podrían ser más severos.

¿Cómo comienza una pandemia de influenza?

Los virus de la influenza cambian constantemente. Una pandemia de influenza comienza con un nuevo virus (típicamente un virus animal como la influenza aviar) que cambia de forma y que puede afectar a los humanos y se propaga fácilmente de persona a persona.

Muchas más personas se infectan porque han estado expuestas a este nuevo virus y su cuerpo no lo resiste. Esto ayuda al que virus se propague extensamente y cause que muchas personas se enfermen, creando así lo que llamamos una pandemia de influenza.

Los virus aviares comúnmente no se propagan entre personas, pero el virus puede cambiar su forma de tal manera que puede transmitirse fácilmente de persona a persona.



Influenza o Gripe Estacional

- La influenza o gripe estacional es una infección respiratoria causada por el virus de la influenza que fácilmente se transmite de persona a persona.
- Cada año más de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones y unas 36,000 personas mueren en Estados Unidos a causa de la influenza estacional.
- Una vacuna anual contra la influenza es la mejor forma de protegerse de ésta.

Influenza Aviar

- A la influenza aviar también se le conoce como gripe aviar.
- La influenza aviar de la que se habla en las noticias es causada por una forma severa (hiperpatógena) del virus H5N1.
- La influenza aviar es un virus que se propaga entre aves, especialmente entre aves salvajes, pollos y otras aves de corral.
- Las personas que trabajan con aves infectadas corren un mayor riesgo de enfermarse.
- Los antibióticos no tienen ningún efecto contra la influenza aviar y la vacuna contra la influenza estacional no protege contra la influenza aviar.
- Todavía no se ha detectado ningún caso de influenza aviar en el condado de San Diego, pero el condado se está preparando en caso de que surja uno.

Influenza Pandémica

- Una pandemia de influenza o influenza pandémica comienza con un nuevo tipo de virus (típicamente un virus animal como la influenza aviar) que ha cambiado su forma de tal manera que puede afectar fácilmente a los humanos.
- Éste causa un brote mundial de una seria enfermedad que se propaga de persona a persona.
- Cuando ocurre una pandemia de influenza, por lo menos una de cada cuatro personas puede enfermarse.
- Todavía no existe una vacuna contra la influenza pandémica.
- Existen varias medidas que se deben tomar para protegerse y proteger a su familia de la influenza.

PLANEE – Manténgase Bien Informado

- Lea acerca de la influenza aviar e influenza pandémica en fuentes de información oficial como la página de Internet del Condado de San Diego: www.sdpanicflu.org
- Preste atención a las noticias – funcionarios públicos locales podrían aparecer en algún medio informativo para hacer llegar al público mensajes importantes sobre cualquier problema de salud.
- Haga arreglos para el cuidado de sus hijos en caso de un cierre de escuelas o si se enferma.
- Pregunte a su supervisor si puede trabajar desde su casa o si puede tener un horario flexible.
- Tenga a la mano números de teléfono importantes: de familiares, amigos, vecinos y de su médico.

PROTÉJASE – Proteja a Su Familia y a Nuestra Comunidad

- Cubra su boca y nariz con su brazo o pañuelo cuando tosa o estornude.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia o desinfectante con alcohol para las manos.
- Evite tocarse los ojos, boca, o nariz, porque usualmente los gérmenes se propagan de esta forma.
- Vacúnese anualmente contra la vacuna estacional, pero la vacuna no protege de la influenza aviar.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- Quédese en su casa si está enfermo y si tiene síntomas como los de la influenza para que de esta manera no contagie a otras personas.
- Evite ir a mercados que vendan aves vivas, granjas o el contacto directo con aves si viaja a sitios infectados con influenza aviar. Para información para el viajero, visite: www.cdc.gov/travel.

Línea informativa sobre la influenza pandémica: 1-888-633-1330
www.sdpanicflu.org

PREPÁRESE – Contra la pandemia de Influenza y Otras Emergencias

Durante una pandemia, las tiendas podrían estar cerradas o no tener suficiente mercancía. Es importante tener a la mano provisiones extras. Estas provisiones podrían ser necesarias para otro tipo de emergencias.

Alimentos Y Agua

- Alimentos y agua suficiente para 1 ó 2 semanas.
- Un galón de agua por persona por día.
- Alimentos que no se echen a perder o enlatados y listos para comer como frijoles, pescado, frutas, vegetales, sopas y jugos.
- Paquetes de alimentos secos como leche en polvo, sopa, cereal, galletas, frutas secas, nueces y barras de proteína. (Sustituya las provisiones cada 4 ó 6 meses. Use artículos que estén casi en su fecha de vencimiento.)
- Alimento para bebés y fórmula, si es necesario.
- Alimentos para sus mascotas
- Abridor de latas manual

Medicamentos Y Otras Provisiones

Recuerde rotar o sustituir los medicamentos regularmente para asegurarse de que no se haya pasado su fecha de vencimiento. No espere hasta el último minuto para surtir medicamentos recetados por su médico. Otras provisiones serían:

- Artículos médicos para monitorear la glucosa en la sangre, la presión sanguínea u otras condiciones médicas.
- Medicamentos para reducir la fiebre y para el dolor, como acetaminofén (Tylenol®) o ibuprofén (Motrin®).
- Medicamentos para la tos y el resfriado incluyendo medicamentos sin receta médica.
- Medicamentos para la diarrea.
- Botiquín de primeros auxilios con curitas, gasas, esparadrapos, etc.
- Termómetro
- Máscaras, como para cirugía, que puede conseguir en la farmacia o ferretería